

HET MANNENBLAD VAN DUCKSTAD - Winter 2010 - € 5,25

DONALD

over geluk gesproken

Guus vs Guus

Zweten en zwijnen



3G-Spots

**Mannen
met mazzel**

“Ik leef nog, punt”



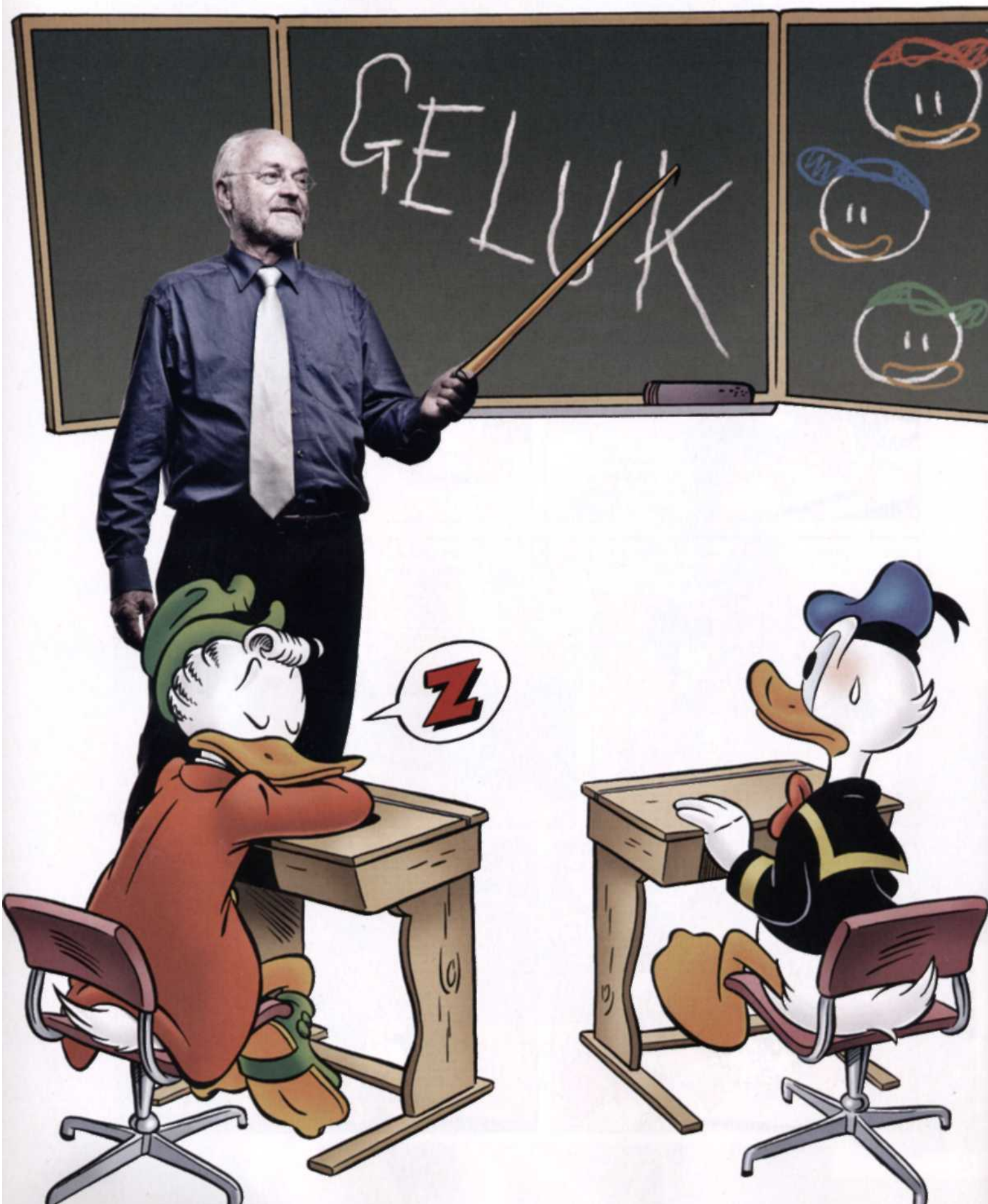
Eerste Hulp Bij Geluk

Wat te doen met
27 miljoen?



€ 5,25





De 9 lessen van de geluksprofessor

Wat is geluk? Volgens René Froger: een vers kopje thee. Volgens een oude Chinese wijsheid: eerder sterven dan je kinderen, En volgens actrice Ingrid Bergman: een goede gezondheid en een slecht geheugen... Er is er maar één die het echt weet: prof. dr. Ruut Veenhoven, emeritus hoogleraar Geluk aan de Erasmus Universiteit.

Les 1 Mensen zonder kinderen zijn gelukkiger

"Als je gelukkiger wilt worden, moet je weten wat gelukkig maakt. Dan is het goed te weten wat daarover al is onderzocht. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat mensen zonder kinderen gelukkiger zijn dan mensen met. Daar kun je rekening mee houden. Op basis van geluksonderzoek kun je beter geïnformeerde levenskeuzen maken, net zo goed als onderzoek naar langetermijneffecten van voeding ons nu in staat stelt om beter geïnformeerde dieetkeuzen te maken. Onze bevindingen zijn ook interessant voor regeringen, bij het maken van politieke keuzes. Als we nou drie keer zo rijk worden of we leggen meer wegen aan, worden we daar nou echt gelukkiger van? Met informatie daarover kun je een besluit nemen over het al dan niet verhogen van de inkomstenbelasting."

Les 2 De kwaliteit van de overheid is bepalend

"Als je in geluk wilt investeren, kun je het beste investeren in een goede overheid. De kwaliteit van de overheid is namelijk zeer bepalend voor de levensvoldoening van burgers. De Wereldbank kijkt daar ook naar: hoe efficiënt is een overheid, hoe weinig corrupt? Dat is van belang voor het investeringsklimaat. Er ontstaat een rangorde waarin landen met een slecht functionerende overheid onderaan staan. Nederland staat redelijk bovenaan."

Les 3 Grote inkomensverschillen maken niet ongelukkig

"Veel mensen denken dat grote verschillen in inkomen ons ongelukkig maken. Een links standpunt is: hoe meer de inkomens gelijk zijn, hoe gelukkiger men is. Dit blijkt onjuist. In een land als Zwitserland, waar men best gelukkig is, liggen de inkomens dichter bij elkaar dan in Mexico, maar daar is men *nét* zo gelukkig! We hebben zo meer dan honderd landen vergeleken, maar vonden geen verband. Dat wil niet zeggen dat inkomensongelijkheid helemaal geen invloed heeft, maar dat het geluk niet alleen negatief, maar ook positief beïnvloedt. Als je naast Bill Gates woont, voel je je misschien een klein mannetje, maar mensen als Bill Gates zorgen ook voor werk en mooie uitvindingen, dus dat *levelt* elkaar."

Les 4 Het gelukscijfer van Nederland stagneert

"Tolerantie blijkt wel van invloed op ons geluk. Tolerantie in landen wordt gemeten in enquêtes met de vraag: 'Wie wil je niet als burens hebben, homo's, zigeuners...?' In sommige landen kruisen respondenten alles aan en dat betekent dat men in dat land niet zo verdraagzaam is. Maar ook niet zo gelukkig, blijkt uit de cijfers. In Nederland worden ook nog wel wat kruisjes gezet, maar veel minder dan in Frankrijk. Voor een gelukkiger bevolking zou je als overheid dus moeten investeren in verdraagzaamheid. Het gelukscijfer van Nederland stagneert ook al

een tijdje. Wij staan gemiddeld op 7,5 en dat is best gelukkig, maar de Denen zijn de afgelopen dertig jaar toch ruim een half punt gelukkiger geworden dan wij. Dat kan niet door het mooiere weer komen. Nee, de kwaliteit van de overheid is bij de Denen beter geworden. En bij ons is die hetzelfde gebleven. In Denemarken heb je een grotere ondernemingsvrijheid en een heel sterk sociaal vangnet. Oók meer druk om je om te scholen en weer aan de slag te gaan als iets mislukt, maar toch. meer vrijheid."

Les 5

Blijf lekker bezig

"Geluk wordt vaak gezien als een gevoel van tevredenheid: ik heb alles, dus ik hoef niets meer. Maar dat is nou juist een conditie voor ongeluk. We zijn gelukkig als we lekker bezig zijn. Dat zit in de natuur. Voor ons overleven als diersoort is het goed om scherp te blijven. Als onze vroege voorvaders liever lui dan moe waren geweest, hadden ze het niet gered. Dan bleef je niet fit en als je dan een leeuw tegenkwam, was je - HAP! - weg. Het heeft dus overlevingswaarde dat je bezig bent en dat je scherp blijft en daarom is dat verbonden geraakt met een prettig gevoel. Een stimulans van moeder natuur om aan de gang te blijven. Dat is niet alleen bij mensen, dat zit ook in dieren. Bij mensen gaat het wel meer om het gebruik van het denkvermogen, want dat is onze biologische specialisatie."

Les 6

Omgeving speelt wel mee in het geluksgevoel

"Als de omstandigheden gunstig zijn, heb je een grotere kans om plezier in het leven te hebben. Het hangt wel af van je karakter. Er zijn mensen die het vreselijk meezit, maar die zich toch verhangen. Geluk is niet alleen afhankelijk van de omgeving - dom geluk is een omgevingskenmerk, er ligt toevallig een briefje van duizend op straat - maar ook van je vermogens om van die omgeving gebruik te maken. Vertaal dat naar de biologie. Waarom overleeft een beest? Dat hangt af van de biotoop, van de levensomstandigheden, maar ook van zijn *fitness*, zijn geschiktheid. Als dat samengaat, leeft het beestje lang. Bij mensen is dat net zo: als de omstandigheden goed zijn en je levensbekwaamheden sluiten daarbij aan dan voel je je gelukkig."

Les 7

Mensen voelen zich beter in landen waar ze vrij zijn

"In het algemeen zijn gelovige, kerkelijke mensen niet gelukkiger. In Amerika wel, maar dat heeft meer te maken met het kerkklimaat. Amerikanen verhuizen over grote afstanden en als je in je nieuwe woonplaats bij je eigen kerk aansluit, heb je meteen weer familie. De verzorgingsstaat in Amerika is ook zwakker, dus je hebt met een kerk meteen ook een stukje sociale verzekering. Mensen voelen zich beter in landen waar ze vrij zijn, waar je je eigen beroep, geloof en partner kunt kiezen. Dat kan misgaan, maar alles

wat je doet, kun je ook weer veranderen. In traditionalistische landen kun je vaak niet weg uit een onbevredigende levenssituatie. Ook in Japan is dat trouwens zo. En bij iedereen die in een verkeerd huwelijk of beroep zit, daalt het geluksgevoel. Omdat wij een maatschappelijk bestel hebben dat goed functioneert, hebben wij keuzevrijheid. In een land waar je dat niet hebt, moet je toch langs bij die ene oom om de hele dag zijn voeten te kussen."

Les 8

Mannen worden gelukkiger naarmate ze ouder worden

"Jonge vrouwen zijn gelukkiger dan jonge mannen. Maar waar mannen gelukkiger worden naarmate de leeftijd vordert, worden vrouwen steeds minder gelukkig. Ze kruisen elkaar ergens rond de veertig jaar. Dat komt onder andere doordat jonge jongens langer alleen zijn. Meisjes gaan veel eerder de relatiemarkt op; ze zijn vroeger rijp en vallen op oudere jongens. Die jonge jongens zitten al een tijdje gefrustreerd in de kroeg. Een van de belangrijkste verklaringen is toch de kans op de huwelijksmarkt. Mensen zijn paardieren, dus wij voelen ons lekkerder mét een maatje dan zonder. Als de markt dun is, moet je wat langer wachten en ben je minder gelukkig. Omdat mannen op wat jongere vrouw vallen, raak je als vrouw op een gegeven moment uit de markt. Wat zich verder voordoet vanaf een jaar of vijftig: mannen vallen eerder om dan vrouwen. Dus er komt een gebrek aan mannen. Wat je toch al hebt met levensduur, wordt nog versterkt door de partnerkeuze: man wil jongere vrouw, vrouw wil oudere man. Dat betekent dat de gemiddelde vrouw de laatste zeven jaar van haar leven alleen doorbrengt, al dan niet als weduwe. Dat effect begint rond de veertig te spelen. Veel huwelijken vallen uit elkaar. Die mannen komen wel weer aan de bak, maar een deel van de vrouwen niet."

Les 9

Rijk zijn is niet alleen maar leuk

"Mensen die twee keer modaal verdienen, voelen zich gemiddeld gelukkiger dan mensen met één keer modaal [€ 32.500 bruto op jaarbasis, red.], maar na twee keer modaal maakt meer geld niet nóg gelukkiger. Het effect van geld op geluk zit niet alleen in wat je ermee koopt. Het is ook het aanzien, de bevestiging, de status. We zijn groepsdieren die een zekere hiërarchie kennen. Sociale waardering is wel degelijk belangrijk. Maar rijk zijn is niet alleen maar leuk, want vaak moet je er hard voor werken, en overwerken, wat ten koste gaat van je tijd voor relaties met familie en vrienden. En het wordt moeilijker naarmate je rijker wordt. Je kunt je voorstellen dat jaloerse familieleden steeds meer gaan zeuren. Het wordt moeilijk te onderscheiden wie je vriend is en wie niet. Dus als het om je geluk gaat, kun je beter stoppen bij twee keer modaal. Maar het is met rijke mensen vaak zo dat ze niet doorgaan omdat ze rijker willen worden, maar omdat ze iets doen waar ze goed in zijn, waar ze zich lekker in voelen. Als je gelukkig bent, word je actiever, socialer, verdien je ook meer."

Rapportcijfers:



Guus Geluk

7

"Ten eerste is hij vrijgezel, dus dan gaat er al een punt af. Oké, Guus Geluk heeft altijd mazzel, maar hij heeft ook vaak ruzie én hij heeft Katrien nog steeds niet weten te veroveren. Of is dat juist geluk? Ik ken het karakter van Katrien niet maar misschien zou Guus wel doodongelukkig worden als hij een relatie had met Katrien."



Donald

6

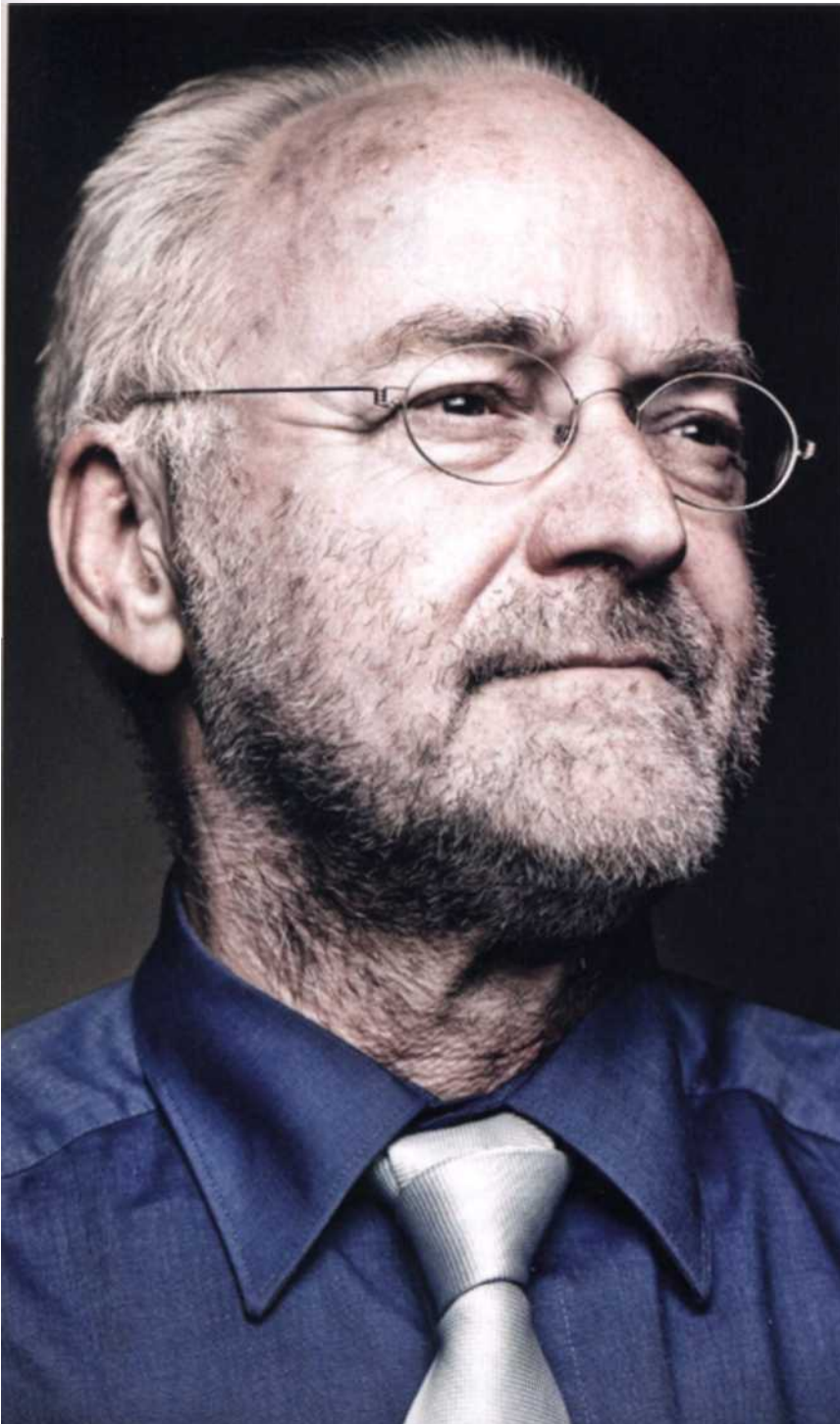
"Bij Donald gaat er niet alleen een punt af omdat hij kinderen heeft, maar ook omdat hij alleenstaande ouder is. Hij heeft vaak geen werk, geen geld, maar wel altijd pech. Ook heeft hij vaak ruzie - zelfs met buurman Bolderbast - en hij heeft Katrien nog niet gestrikt. Nee, dat klinkt niet als een erg gelukkige eend."



Dagobert

8

"Dagobert is lekker bezig. Hij is een selfmade zakenman, begonnen als goudvelver, een ondernemende figuur. Rijke mensen zijn over het algemeen gelukkiger. Maar geld schept ook verplichtingen naar armzalige familieleden, in dit geval naar Donald. Bovendien heeft Dagobert te maken met de Zwarte Jongens en Zwarte Magica."





Oma Duck

"De gelukkigste in Duckstad is oma Duck. Een buitengewoon energieke dame. Er is weliswaar geen opa Duck meer, maar die is er kennelijk wel geweest, anders was zij geen oma geworden. Ze heeft een eigen bedrijf, is onafhankelijk, kan met iedereen goed omgaan en ze is positief. Dat zijn eigenschappen die je veel ziet bij gelukkige mensen."



Katrien

"Katrien is een aantrekkelijke jongedame en in die leeftijdsfase zijn meisjes wat gelukkiger dan jongens. Tegen de tijd dat meisjes beginnen te verleppen, wordt dat minder. Dat heeft overigens niet met uiterlijk te maken, want er is amper een relatie tussen uiterlijke schoonheid en geluk."



Kwik, Kwek en Kwak

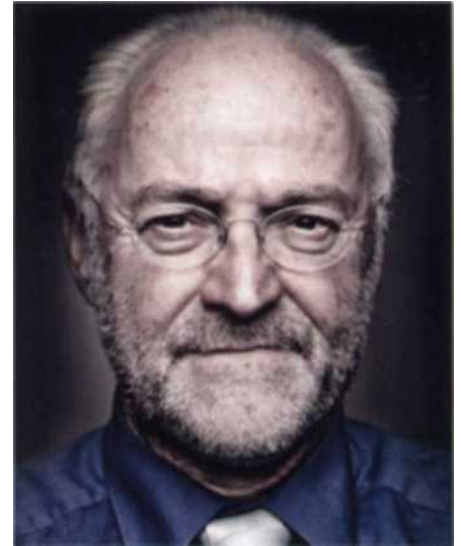
"De neefjes weten goed wat ze willen, zijn wijs en actief. Ze representeren de huidige generatie jongeren en die is zeer gelukkig. Het geluk van jongeren is de afgelopen dertig jaar toegenomen. Kinderen van tegenwoordig zijn bijvoorbeeld gewent en dat was in mijn tijd wel anders. Vaak was er sprake van een moetje en je had vaak zeer grote gezinnen. De neefjes zijn met z'n drieën en dat is fors, maar het zijn er geen twaalf. Ze krijgen een redelijke hoeveelheid aandacht van hun oom en maken ook weleens wat mee. Mag ook best, want je moet een bepaalde weerbaarheid opbouwen. Een alcoholische vader is niet te behappen, maar zo'n lieve, onhandige oom Donald kunnen de neefjes best hebben."



Gijs Gans

"Gijs Gans verwaarloost zijn werk en hij is anderen tot last. Veel slapen is niet goed. Goed slapen wel. Types als Gijs blijken juist niet zo gelukkig te zijn. Want: in ledigheid lekt geluk weg. Gelukkige mensen zijn zeer actief. Naar hun idee zijn ze bezig steeds gelukkiger te worden, maar feitelijk zijn ze bezig gelukkig te blijven. Gelukkig willen zijn zit niet in de genen. De behoefte om actief te zijn wel, en daardoor word je gelukkig. Lichamelijk moet het wel meezitten, maar het is niet zo dat mensen met een ernstige ziekte, die weten dat het over een poosje is afgelopen, zo doodongelukkig zijn als je zou denken."

10



World database of happiness

Prof. dr. Ruut Veenhoven is emeritus hoogleraar aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam met als leeropdracht 'sociale condities voor menselijk geluk'. Ook is hij initiator van de World Database of Happiness [worlddatabaseofhappiness.eur.nl]. Wat is dat eigenlijk, die database?

"Daar zitten heel veel findings in over geluk. Bijvoorbeeld: hoe gelukkig waren de Nederlanders in 1950? Of: hoe gelukkig zijn mensen die in een rolstoel zitten? Dat zijn zogenaamde distributional findings. Hoe is geluk verdeeld in die groep? In alle groepen zitten mensen die min of meer gelukkig zijn. Hoeveel zijn er gelukkig, hoeveel zijn er ongelukkig, en daarvan het gemiddelde. Dat is één deel. Het grootste deel daarvan is de collectie geluk in landen, gewoon landenstatistiek over geluk. Net zoals je statistieken van zelfmoord en depressie hebt. Het andere deel zijn de zogenaamde correlational findings. Dat zijn dingen die samengaan met geluk. Bijvoorbeeld: is er een verband tussen geld en geluk? Is dat verband hetzelfde voor mannen en vrouwen? Was dat verband hetzelfde in 1950 als nu in 2010? Van dat soort findings hebben we er inmiddels dertienduizend." <

WWW.GELUKSWIJZER.NL

Keuzes, keuzes, keuzes. Welke is de juiste? Daarvoor zou je graag willen weten hoe het is gegaan met mensen zoals jij, die zo'n keuze tien jaar geleden gemaakt hebben. Bijvoorbeeld: hoe gelukkig zijn mensen die toen voor zichzelf begonnen zijn? Hoeveel daarvan zijn nu gelukkiger dan vergelijkbare types die voor een baas zijn blijven werken? Als veel mensen elk jaar aangegeven hoe gelukkig ze zijn en wat er in hun leven is veranderd, kom je dat te weten. En dat kan nu op internet met de GeluksWijzer. Wie zich aanmeldt op www.gelukswijzer.nl helpt niet alleen prof. dr. Ruut Veenhoven bij zijn onderzoek, maar krijgt bovendien inzicht in eigen geluk. Hoe? Door op het internet je persoonsgegevens en geluksbeleving in te voeren en door de jaren bij te houden, breng je in kaart of je gelukkiger of ongelukkiger wordt en je wordt vergeleken met anderen in jouw situatie: m/v, leeftijd, relatie ja/nee, kinderen ja/nee et cetera. Gratis en leuk!

8

9

6

DONALD  **INTERVIEW**

Gaat het
weer een beetje,
Meneer Geluk?

